

Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media KIE Gizi terhadap Pengetahuan Hipertensi pada Penderita Hipertensi : *Literature Review*

The Effect of Nutrition Education through KIE Nutrition Media on Hypertension Knowledge in Hypertension Sufferers : Literature Review

Syifa Nur Azizah^{1*}, Ratih Kurniasari², Rini Harianti³

^{1,2,3}S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

*Korespondensi Penulis : 2010631220040@student.unsika.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Penderita hipertensi di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data terakhir Riskesdas tahun 2018, menjadi 34,1% dibandingkan tahun 2013 sebesar 25,8%. Peningkatan Prevalensi Hipertensi tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup yang tidak sehat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan mengenai hipertensi. Dampak dari kurangnya pengetahuan tentang hipertensi adalah sebagian besar penderita tidak mengetahui apa itu hipertensi, apa penyebabnya, atau seperti apa pola makan yang sehat bagi penderita hipertensi. Banyak pasien yang tidak menyadari terjadinya komplikasi hipertensi. Upaya peningkatan pengetahuan pada penderita hipertensi diperlukan dengan melakukan pendidikan gizi melalui Media KIE Gizi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media KIE gizi terhadap pengetahuan hipertensi pada penderita hipertensi.

Metode: Artikel ini disajikan dalam bentuk *literature review* dengan dilakukan melalui pencarian jurnal pada database Google Scholar mengenai literatur yang berkaitan dengan judul kajian ini dan melakukan pencarian di Sinta untuk mengetahui akreditasi jurnal. Kajian secara naratif dilakukan terhadap beberapa artikel penelitian asli yang terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir pada jurnal nasional dan dapat diakses secara terbuka (*Open Access*).

Hasil: Hasil Kajian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media KIE Gizi terhadap pengetahuan hipertensi pada penderita hipertensi. Media KIE Gizi menyajikan gambar, suara, tulisan yang jelas yang dikemas dengan menarik sehingga materi lebih mudah dipahami dan dimengerti untuk dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan: Pemberian edukasi gizi melalui media KIE gizi efektif memberikan pengaruh peningkatan pengetahuan hipertensi pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Media KIE; Penderita Hipertensi; Pengetahuan

Abstract

Introduction: Patients with hypertension in Indonesia continue to increase from year to year. Based on the latest Riskesdas data for 2018, it became 34.1% compared to 2013 of 25.8%. The increase in the prevalence of hypertension is caused by various factors, one of which is lifestyle. An unhealthy lifestyle is influenced by a lack of knowledge about hypertension. The impact of the lack of knowledge about hypertension is that most sufferers do not know what hypertension is, what causes it, or what a healthy diet for people with hypertension looks like. Many patients are not aware of the complications of hypertension. Efforts to increase knowledge of hypertension sufferers are needed by conducting nutrition education through IEC Nutrition Media.

Objective: To determine the effect of nutrition education through nutrition KIE media on hypertension knowledge in hypertensive patients.

Method: This article is presented in the form of a literature review which is carried out by searching journals on the Google Scholar database regarding literature related to the title of this study and conducting a search on Sinta to find out which journals are accredited. Narrative studies were conducted on several original research articles published within the last ten years in national journals and can be accessed openly (*Open Access*).

Result: The results of the study showed that there was an effect of nutrition education through KIE Nutrition media on hypertension knowledge in hypertension sufferers. KIE Nutrition media presents clear pictures, sounds, writing which are packaged in an attractive way so that the material is easier to understand and understand to implement in everyday life.

Conclusion: Providing nutrition education through KIE nutrition media has an effective effect on increasing knowledge of hypertension in hypertension sufferers.

Keywords: Hypertension; Media; Hypertension sufferers; Knowledge

PENDAHULUAN

Seseorang dengan hipertensi atau disebut juga tekanan darah tinggi memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari batas normal atau optimal, yaitu 80 mmHg untuk tekanan diastolik dan 120 mmHg untuk tekanan sistolik. Sebuah moniker umum untuk hipertensi adalah "Penyakit Tersembunyi" atau "Penyakit Diam." Pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada orang yang tidak menyadari bahwa mereka pernah menderita hipertensi di masa lalu. Siapapun bisa terkena hipertensi dari berbagai kelompok umur dan status sosial ekonomi. Tekanan darah tinggi di arteri meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, yang merupakan kondisi tanpa gejala yang dikenal sebagai hipertensi (1). Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang menimbulkan ancaman signifikan. Sebagai faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal (2).

Berdasarkan data terakhir Riskesdas tahun 2018, penderita hipertensi di Indonesia meningkat menjadi 34,1% dibandingkan tahun 2013 sebesar 25,8%. Pada tahun 2025 diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat sekitar 60% menjadi 156 juta orang (3). Terdapat dua jenis faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan prevalensi hipertensi yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti riwayat keluarga hipertensi, jenis kelamin, usia di atas 65 tahun, dan adanya penyakit seperti diabetes atau penyakit ginjal. Faktor risiko tidak dapat dimodifikasi yaitu gaya hidup yang mencakup kebiasaan makan yang tidak sehat seperti diet tinggi garam dan kolesterol, pola makan rendah buah dan sayur, kurangnya aktivitas fisik, penggunaan alkohol dan tembakau, tingkat stres, dan kelebihan berat badan atau obesitas. Salah satu faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah gaya hidup (2).

Gaya hidup seseorang adalah cara hidupnya di dunia, yang ditunjukkan oleh aktivitas, minat, dan pendapatnya. Sementara serangkaian kebiasaan dan gaya hidup sehat diperlukan untuk mencapai kondisi fisik dan mental yang diperlukan untuk tetap prima, banyak penyakit terkait gaya hidup terkait erat dengan kebiasaan tidak sehat. Cara seseorang merespon kesehatan fisik dan psikologisnya, lingkungan, sosial, budaya, dan kondisi ekonomi semuanya dipengaruhi oleh gaya hidupnya. Pola hidup sehat bertujuan untuk hidup lebih lama dan terhindar dari berbagai penyakit. Respons seseorang terhadap rangsangan eksternal untuk mempertahankan kesehatan yang lengkap disebut gaya hidup sehat, yang merupakan perilaku sehat. Pengetahuan, sikap, dan tindakan setiap orang semuanya berperan penting dalam membentuk perilaku (4).

Penderita hipertensi yang tidak menyadari faktor risikonya lebih mungkin untuk kambuh atau mengalami komplikasi. Memiliki pengetahuan dan sikap positif tentang hipertensi sangat penting untuk membantu pengobatan hipertensi (5). Dampak dari kurangnya pengetahuan tentang hipertensi adalah sebagian besar penderita tidak mengetahui apa itu hipertensi, apa penyebabnya, atau seperti apa pola makan yang sehat bagi penderita hipertensi. Selain itu, banyak pasien tidak menyadari terjadinya komplikasi hipertensi (5).

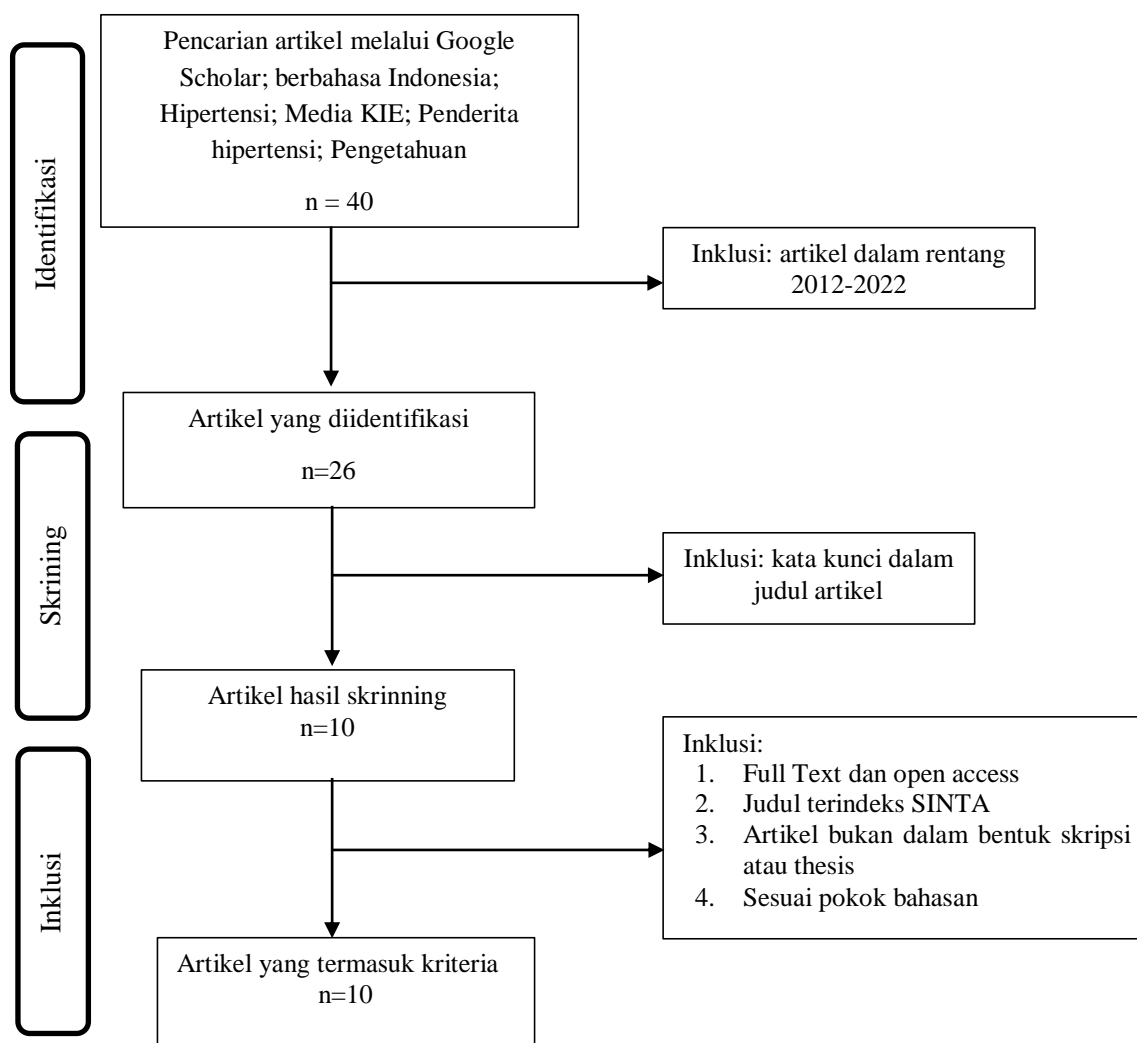
Menurut Notoatmodjo (2007) menegaskan bahwa pengetahuan atau kognitif adalah domain penting bagi kemampuan individu untuk mengambil tindakan (6). Perilaku berbasis pengetahuan akan bertahan lebih lama daripada perilaku berbasis non-pengetahuan. Karena pasien adalah yang paling bertanggung jawab untuk mengendalikan tekanan darah, mereka harus memiliki pengetahuan mereka. Tekanan darah terkontrol dan pengetahuan tentang hipertensi mungkin memiliki hubungan berdasarkan ide ini (7).

Salah satu upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan hipertensi dalam menangani masalah hipertensi yang terus meningkat adalah dengan dilakukannya pendidikan gizi dan kesehatan dengan suatu media. Pendidikan diberikan khususnya untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi. Pengetahuan mengenai hipertensi akan membantu penderita hipertensi mengubah gaya hidup, mengatasi hipertensi dan mencegah komplikasi terjadi. Pendidikan gizi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada penderita hipertensi bertujuan mengubah perilaku. Pendidikan gizi dapat dilakukan menggunakan media komunikasi, informasi, edukasi (KIE) seperti poster, buku saku, leaflet, podcast, video animasi, cakram gizi, games, audiovisual dll (8). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media KIE gizi terhadap pengetahuan hipertensi pada penderita hipertensi

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian tersebut yaitu metode Literature Review yang dilakukan penelusuran awal literatur melalui mesin pencari Google Scholar. Pencarian Literatur dilakukan pada bulan November 2022. Hasil pencarian artikel dengan kata kunci : "hipertensi", "media KIE", dan "pengetahuan" digunakan untuk melacak artikel yang terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir pada jurnal nasional dan dapat diakses secara terbuka (*Open Access*). Kemudian dilakukan Identifikasi akreditasi terhadap artikel penelitian menggunakan SINTA (*Science and Technology Index*). Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan

terdapat empat artikel terpilih yang meneliti tentang pengaruh penggunaan media KIE Gizi terhadap pengetahuan hipertensi pada penderita hipertensi. Proses menemukan artikel dilakukan menggunakan PRISMA *flowchart* yang dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram flow literatur review berdasarkan PRISMA *flowchart*

HASIL

Hasil kajian menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media KIE Gizi berpengaruh terhadap pengetahuan hipertensi pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Media KIE yang dilakukan pada penelitian tersebut yaitu media audiovisual, poster, podcast, serta blog edukatif. Perubahan pengetahuan hipertensi pada penderita hipertensi akan diuraikan dalam pembahasan.

Tabel 1. Hasil Seleksi Artikel Penelitian

No	Pengarang	Judul Artikel	Metode dan Sampel Penelitian	Hasil Penelitian
1	Nathalia Angela & Ratih Kurniasari. (2021) (9)	Efektivitas Media Poster dan Podcast terhadap Tingkat Pengetahuan Dasar Hipertensi pada Penderita Hipertensi.	Metode penelitian ini yaitu Quasi Experimental dengan dengan rancangan penelitian Pretest-Posttest Design untuk melihat hasil atau pengaruh dari intervensi yang diberikan, serta sampel yang dilakukan pada penderita hipertensi yang berusia 25-60 tahun.	Terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap bahwa responden lebih reseptif terhadap tingkat pengetahuan dasar hipertensi menggunakan media podcast daripada media poster.
2	Elsa	Pengaruh Edukasi	Jenis penelitian kuantitatif dan	Pada penelitiannya menunjukkan bahwa

	Novrianti, Ikhsan, & Suci Rahmawati (2022) (10)	melalui Media Audiovisual terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Sambirejo.	rancangan penelitian <i>one group pre-test and post-test</i> . Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji t. Sampel yang digunakan yaitu pasien hipertensi di Puskesmas Sambirejo sebanyak 63 responden.	terdapat pengaruh edukasi gizi dengan sesudah diberikan media audiovisual yang digunakan terhadap pengetahuan pasien hipertensi.
3	Agus Priyanto, Alvin Abdillah, & Titin Zaitun (2021) (11)	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi Menggunakan Media Poster Dan Audiovisual Pada Pasien Hipertensi.	Penelitian ini menggunakan <i>Quasy Experiment Desain</i> dengan pendekatan <i>Two Group Pre-Post Test design</i> . Analisis data menggunakan uji wilcoxon dan uji mann-whitney. Sampel yang digunakan yaitu pasien hipertensi di Puskesmas Pakong sebanyak 14 responden.	Bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan melalui media poster merupakan media untuk menyampaikan informasi melalui huruf dan gambar yang besar dan dapat jelas dibaca dinilai termasuk sangat berpengaruh efektifitasnya dalam meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi dibandingkan dengan media audiovisual video.
4	Erfin Firmawati, Zulfa Mahdiatur Rasyida, & Teguh Santosa (2015) (12)	Pengaruh Blog Edukatif Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi dan Perilaku Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta.	Penelitian ini menggunakan Quasy Experiment dengan one group pre-post test design dimana kelompok eksperimen dilakukan pre-test tentang perilaku diet hipertensi sebelum pemberian intervensi blog edukatif. Post-test tentang perilaku diet hipertensi dilakukan setelah intervensi blog edukatif. tes statistik yang digunakan adalah Wilcoxon dan Paired t Test. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 21 orang.	Pada penelitiannya menunjukkan bahwa adanya pengaruh blog edukatif hipertensi yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan tentang hipertensi dan perilaku diet hipertensi.

PEMBAHASAN

Metode dan Media Poster

Adanya alat bantu visual dalam pendidikan gizi sangat membantu meningkatkan tingkat pengetahuan hipertensi. Alat bantu Visual berupa poster. Media Poster adalah media visual yang digunakan untuk memberikan pesan melalui gambar, warna dan tulisan (13). Salah satu cara penyampaian informasi yang menggunakan huruf dan gambar yang besar dan mudah dibaca adalah poster. Minat pembaca terhadap media ini semakin tinggi sehingga memudahkan untuk memahami informasi yang disajikan. Selain itu, poster dapat dipajang di rumah maupun di tempat umum. Poster juga bisa sebagai pengingat mengenai informasi yang diberikan (14).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Priyanto, dkk (2021) mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat pengetahuan hipertensi menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengetahuan hipertensi pada kelompok perlakuan dikarenakan responden mendapatkan pendidikan kesehatan melalui media poster sehingga meningkat pengetahuan penderita hipertensi dikarenakan merasa bahasa yg terdapat pada poster mudah dipahami, durasi membaca dapat disesuaikan dengan kemampuan responden dan disertai gambar yang menarik. Cara ini mampu mempercepat penderita hipertensi dalam memahami materi hipertensi. (11)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Angela, 2021 mengenai efektivitas metode edukasi poster terhadap Tingkat Pengetahuan Dasar Hipertensi pada Penderita Hipertensi, Media poster berisi tentang pembahasan mengenai hipertensi, seperti pengetian hipertensi, faktor resiko, gejala, komplikasi, pengobatan, cara mencegah dan menangani hipertensi yang sudah dikemas secara ringkas dan menarik. (9)

Media poster dapat diterima dengan baik karena dengan metode ini pendidikan kesehatan menjadi lebih berstruktur, menarik, lugas dan dapat dimanfaatkan sebagai saran serta mempengaruhi bagi pembacanya. Diharapkan selain dapat mempengaruhi pengetahuan, media poster ini juga dapat memotivasi seseorang atau pembaca untuk mengikuti informasi yang terkandung di dalamnya jika poster tersebut dibaca dalam jangka waktu yang lama. Pembuatan media poster harus mengandung ide kreatif dan kompleks dalam menampilkan gambar supaya poster pendidikan kesehatan lebih menarik untuk dibaca penderita hipertensi dan mendapat perhatian dari

pembaca. Tidak lupa sebagai media pendidikan kesehatan, media poster harus mempertimbangkan manfaat dan efektivitas penggunaannya untuk kelompok sasaran.

Metode dan Media Audiovisual

Salah satu media untuk melakukan edukasi atau penyuluhan kesehatan yaitu menggunakan media audiovisual. Media audiovisual, yaitu jenis jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang dapat dilihat, seperti rekaman video, berbagai ukuran film, slide suara, dan lain. (15)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2016), media audiovisual dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan pengendalian hipertensi pada lansia. Media audiovisual dinilai lebih menarik dan efektif karena melibatkan dua indera, yaitu indera penglihatan dan pendengaran yang membantu menerima informasi secara maksimal. (16) Media audiovisual dapat mengoptimalkan rangsangan pengetahuan panca indera ke otak melalui mata sekitar 75% hingga 85% sedangkan 13% hingga 25% pengetahuan manusia diperoleh dan ditransfer melalui panca indera lainnya (17).

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Elsa et al., (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan hipertensi pada pasien hipertensi dapat dilihat dari nilai rata-rata setelah diberikan edukasi lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata sebelum diberikan edukasi dengan perbedaan nilai mean sebelum dan sesudah sebesar 2,143. Hal ini menunjukkan bahwa metode audiovisual memiliki tingkat keefektifan yang tinggi untuk menambah pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Sambirejo (10).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, (2016) tentang “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Audiovisual Terhadap Pengetahuan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tumut, Sumpalsari” yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode audiovisual dengan nilai signifikan pada hasil menunjukkan nilai $p=0,014<0,05$ (16).

Audiovisual merupakan menggabungkan penggunaan suara yang sebelumnya diperlukan persiapan yang banyak, rancangan, dan penelitian baik penulisan naskah maupun storyboard. Naskah yang menjadi bahan narasi disaring dari isi pelajaran yang kemudian disintesis ke dalam apa yang ingin ditunjukkan dan dikatakan. Narasi ini merupakan penuntun bagi tim produksi untuk memikirkan bagaimana video menggambarkan atau visualisasi materi dengan baik. (18)

Pada media audiovisual perlu mempertunjukkan sesuatu yang dapat menarik perhatian semua audiens. Hal ini diikuti dengan jalinan logis keseluruhan rangkaian video yang dapat membangun rasa berkelanjutan sambung-menyambung dan kemudian menuntun kepada kesimpulan atau rangkuman. Kontinuitas Video dapat dikembangkan melalui penggunaan cerita atau permasalahan yang memerlukan pemecahan.

Kurangnya persiapan dan eksekusi yang kurang optimal dalam pembuatan media audiovisual dapat mengakibatkan tidak adanya peningkatan pengetahuan bagi audiens. Hasil ini terbukti dalam penelitian yang dilakukan oleh Priyanto, dkk (2021) yang menyatakan bahwa hasil kuesioner kelompok kontrol yaitu terdapat 12 orang tidak mengalami peningkatan pengetahuan penderita hipertensi dan 2 orang yang mengalami penurunan pengetahuan penderita (11). Dengan tidak meningkatnya pengetahuan penderita hipertensi, responden merasa kurang fokus pada media video disebabkan pengalihan konsentrasi terhadap aktivitas lainnya, durasi pada video terlalu lambat sehingga responden merasa kurang fokus terhadap materi yang ada di dalam video serta materi yang ada di dalam video kurang menarik terhadap responden.

Metode dan Media Podcast

Podcast merupakan sebuah teknologi yang diproduksi oleh profesional maupun radio amatir yang digunakan untuk mendistribusikan, menerima, dan mendengarkan konten secara on-demand, artinya pendengar dapat menentukan sendiri waktu dan topik yang ingin didengarkan (2019).

Podcast juga merupakan bagian dari medium interaktif dimana audiens dapat memberikan respon secara langsung melalui kolom komentar. Selain itu, keberadaan podcast juga memberikan warna tersendiri karena digarap dengan kemasan yang kreatif berupa drama, talkshow, monolog, review, hingga dokumenter. Podcast tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga dapat memberikan literasi dan wawasan melalui topik yang beragam dan dibutuhkan oleh para pendengarnya (20).

Menurut (Angela & Kurniasari, 2021) Podcast yang berisi tentang pembahasan mengenai hipertensi, seperti pengertian hipertensi, faktor resiko, gejala, komplikasi, pengobatan, cara mencegah dan menangani hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dasar hipertensi pada pasien hipertensi. Pengemasan yang dilakukan secara ringkas dan menarik membuat podcast menjadi salah satu cara pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan aplikasi atau web (*soundcloud*) melalui internet dan dapat diakses melalui hand phone, komputer maupun laptop dari alamat <https://soundcloud.com/nathalia-angela-60142722/podcast-hipertensi>.

Terdapat berbagai kelebihan dari pemberian edukasi dengan memanfaatkan podcast yaitu memiliki waktu atau ruang yang baik dan fleksibel Sehingga responden dapat mendengarkan informasi kapan pun dan dimana pun dengan koneksi internet yang tersedia. Podcast inipun dapat direproduksi seberapa kali pun dan siap digunakan secara bersamaan di berbagai tempat atau digunakan secara berulang-ulang di suatu tempat. Konsistensi informasi yang telah direkam akan terjamin sama atau hampir sama dengan aslinya (9).

Metode dan Media Blog Edukatif

Blog merupakan sebuah media bagian dari untuk memberikan informasi dan menjadi perantara antara pengelola dan pembaca melalui internet (20). Blog dapat diakses melalui media elektronik seperti handphone, computer, dan laptop. Penggunaan blog sebagai media pemberian pendidikan kesehatan diharapkan dapat mendorong pasien untuk mengubah perilakunya dalam melakukan diet hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Firmawati et al (2015) menunjukkan adanya pengaruh blog edukatif hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dengan p value = 0.00 ($p < 0.05$) (12).

Dalam penelitian ini menggunakan blog edukatif tentang hipertensi merupakan sebuah cara pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan blog melalui media internet dan dapat diakses melalui hand phone, tablet, computer maupun laptop dari alamat www.stophipertensi.blogspot.com, sehingga pemberian edukasinya fleksibel baik ruang dan waktu. Blog edukatif berisi tentang pengertian, klasifikasi, faktor penyebab, perjalanan penyakit, tanda dan gejala, faktor risiko, komplikasi, dan penatalaksanaan hipertensi yang ditampilkan dengan bahasa yang mudah dipahami dan disertai gambar untuk menunjang konten informasi yang disampaikan, selain itu sumber informasi diambil dari jurnal dan text book yang telah dipadukan, sehingga blog mudah dipahami dan berakurasi tinggi (12).

Pemberian intervensi melalui website atau dengan memanfaatkan media online ini terbukti dapat meningkatkan keaktifan pasien dalam meningkatkan kemampuan manajemen diri sesuai dengan informasi yang diberikan dalam web. Kelebihan dari pemanfaatan teknologi blog ini yaitu dapat membaca informasi kapan pun dan di mana pun dengan koneksi internet yang tersedia. Penggunaan gambar-gambar dalam blog dapat menarik perhatian responden sehingga responden mudah untuk mempelajari dan memahami materi yang ada. Selain itu, Blog yang menyajikan materi yang singkat dengan bahasa yang sederhana, dan mudah dipahami dapat mempermudah pasien untuk membaca isi blog.

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini menyimpulkan bahwa penderita hipertensi dari tahun ke tahun terus meningkat. Peningkatan tersebut disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya kurangnya pengetahuan pasien hipertensi. Dengan adanya edukasi gizi menggunakan media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) gizi mempunyai pengaruh terhadap pengetahuan hipertensi mengenai pada pasien hipertensi. Media KIE Gizi menyajikan gambar, suara, tulisan yang jelas yang dikemas dengan menarik sehingga materi lebih mudah dipahami dan dimengerti untuk dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kemudahan akses kapanpun dan dimanapun juga menjadikan media KIE Gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dalam memahami penyakitnya sendiri. Media KIE Gizi ini berupa Poster, Audiovisual, Podcast, dan Blog Edukatif

DAFTAR PUSTAKA

1. Sundari, L., & Bangsawan, M. (2015). Faktor-faktor yang kejadian hipertensi berhubungan dengan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 216–223.
2. WHO. 2018. *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016*. Geneva: World Health Organization
3. Kemenkes, R. I. Hasil utama RISKESDAS 2018. Online. 2018.
4. Pratiwi, 2010. Pengaruh Penyuluhan Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi. <http://digilib.unimus.ac.id/>
5. Dewi M, 2010. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Jakarta: Nuha Medika
6. Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
7. Purwati, R., Bidjuni, H., & Babakal, A. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 108004.
8. Mahmudah U, Sari SP. Pengaruh Penggunaan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah dan Sayur. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2020; 3(2):155-162.
9. Angela, N., & Kurniasari, R. (2021). Efektivitas Media Poster Dan Podcast Terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal GIZIDO*, 13(1), 7–14.
10. Novrianti, E., Ikhsan, & Rahmawati, S. (2022). Pengaruh Edukasi melalui Media Audiovisual terhadap

- Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Sambirejo. *Jurnal Mitra Raflesia*. 14 (2)
11. Priyanto, S., Abdillah, A., & Zaitun, T. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi Menggunakan Media Poster Dan Audiovisual Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. 12 (3), 105-116
 12. Firmawati, E. 2015. Pengaruh blog edukatif tentang hipertensi terhadap pengetahuan tentang hipertensi dan perilaku diet hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)* 1(2): 99-108
 13. Daryanto. 2015. *Media Pembelajaran*. Bandung: Satu Nusa.
 14. Zakiyatul, U., 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Poster Pengetahuan Manajemen Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan (online)*. Universitas Jenderal Soedirman.
 15. Wina Sanjaya, *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2008)
 16. Setiawan, G. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Audio Visual Terhadap Pengetahuan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tumut Sumbersari Moyudan Sleman. *Respiratory Unjaya*.
 17. Fernalia dkk. (2019). Efektivitas Metode Edukasi Audioisual Terhadap Self Management Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari* 3 (1):221-233.
 18. Kustandi, Cecep & Darmawan, Daddy. (2020). *Pengembangan Media Pembelajaran*. Kencana.
 19. Bonini, T. (2015). The Second Age of Podcasting: Reframing Podcasting as a New Digital Mass Medium. *Quaderns Del CAC* 41 18(July): 21–30
 20. Fauzi, R., & Harfan, I. A. (2020). Implikasi Podcast di Era New Media. *Communicative : Jurnal Komunikasi Dan Dakwah*, 1(2), 72.